

Wir begleiten durch das Ritual



**Anne Tscharmann**

\*1961, Dipl. Lebensberaterin, Begleiterin von Schwitzhütten, Visionssuchen, Ritualen, Naturerfahrungs-Seminaren und Singkreisen.



**Robert Pilak**

\* 1960, Begleiter von Schwitzhütten, Visionssuchen für Jugendliche & Erwachsene (School of Lost Borders) Männer-Seminaren und Council-Kreiser

Wir sind zur Begleitung von Schwitzhütten ausgebildet von Nicolai Van der Bellen. Unser Orientierungssystem in unseren Seminaren, Ritualen und auch in der Schwitzhütte ist ein europäisches Lebensrad.



**Dr. Monika Steiner-März**

1963, Ärztin und Medizinfrau  
Ganzheitliche Begleitung von Lebensübergängen, Natur-Rituale. Heilarbeit von vorgeburtlichen - und Geburts-Themen.

[www.steiner-maerz.at](http://www.steiner-maerz.at)



**Adelheid Boll**

\*1966, Tanz, Trommel, Bewegung, Schamanismus, Energiearbeit. Flusswanderungen, Schwitzhütten, Seminar-Segelreisen...

[www.adelheid.boll.at](http://www.adelheid.boll.at)

## Anmeldung

Der Platz ist fix reserviert mit einem verbindlichen Anmelde-Mail an [office@maeterra.at](mailto:office@maeterra.at).  
Im Falle einer Absage bis 4 Wochen vorher, erwächst ein Stornobetrag von € 25,- pro Person, danach € 50,-

Bei Nichterscheinen oder einer Absage bis 2 Tage vorher ist ein Stornobetrag von € 90,- fällig.  
Der jeweilige Stornobetrag kann innerhalb einen Jahres als Gutschein eingelöst werden.

Mit der Anmeldung nehmen Sie zur Kenntnis, dass Sie auf eigene Verantwortung an dem Schwitzhütten-Seminar teilnehmen. Dieses ist kein Ersatz für eine psychotherapeutische oder medizinische Behandlung.

Anmeldung bis spätestens 2 Wochen davor bei

### Mae Terra - Seminare

Anne Tscharmann & Robert Pilak  
A - 7022 Schattendorf, Vorstadt 8a  
Tel +43(0)2686-3865, [office@maeterra.at](mailto:office@maeterra.at)

[www.maeterra.at](http://www.maeterra.at)

# Die Schwitzhütte



Reinigung  
& Stärkung

für  
Körper,  
Geist  
& Seele



TERMINE 2018/19

# DIE SCHWITZHÜTTE



Die Schwitzhütte ist ein Ort der äußeren und inneren Reinigung. Wir gehen symbolisch hinein in den Leib von Mutter Erde und bitten um Heilung und Stärkung für unser Leben. Die Reinigung ist eine ganzheitliche, bezieht sich also auf alle Ebenen des Menschseins. Überholtes, Verbrauchtes kann losgelassen werden, Raum für Neues kann sich auf tun.

Alles hat in der Zeremonie seine Bedeutung, alle Elemente sind anwesend, und insgesamt ist der Schwitzhüttenplatz mit brennendem Feuer eine verdichtete Wiedergabe der ganzen Schöpfung. Neben der Reinigung an Körper, Seele und Geist ermöglicht das Schwitzen, Singen und Beten einen Kontakt zum eigenen inneren Wissen um Heilung.

In der inhaltlichen Gestaltung und im Ablauf unserer Schwitzhütten orientieren wir uns vor allem am **Lebenskompass nach Ursula Seghezzi**.

Hierbei handelt es sich um ein europäisches Lebens- und Medizinrad, welches sich auf die ältesten Schichten der mitteleuropäischen Kulturgeschichte bezieht, uns wieder hinein stellt in den Rhythmus der Jahreszeiten und uns mit der Weisheit und Tradition unserer europäischen Vorfahren verbindet.

# TERMINE 2018/19

Sa 5. Mai	Frauen-Maifest	Anne
Sa 16. Juni	Geburts-Schwitzhütte	Monika + Anne
Sa 8. Sep	Männer-Herbst	Robert
Sa 6.- So 7. Okt	Frauen-Herbst	Adelheid Boll
Di 13. Nov	AhnInnen-Hütte	Gila Antara & Anne
Sa 23. Dez	Mittwinter	Anne
Mo 31.12.-1.1.19	Silvester-Rauhnacht	Anne
Sa 9. März 2019	Frauen-Frühling	Anne
Sa 16. März	Männer-Frühling	Robert



## Organisatorisches:

Ort: Zentrum Mae Terra, [www.maeterra.at](http://www.maeterra.at)  
7022 Schattendorf, Vorstadt 8a  
Gesamtkosten € 160,- / Zeit: 10 - 20.00  
Übernachtungsmöglichkeiten auf Anfrage  
Maximal 15 Personen

## Schwitzhütten-Specials

Gesamtkosten € 180,-

- Geburts-Hütte mit Monika + Anne 10 – 20.00
- Frauen-Hütte mit Adelheid Boll : Sa13- So14.00
- Ahnen-Hütte mit Gila Antara + Anne: 10 – 20.00
- Silvester-Rauhnacht mit Anne: Mo13 - Di13.00

# ABLAUF



Die Schwitzhütte ist ein Iglu-förmiges Gerüst, meist aus Weiden-Ästen gebaut, über das dicke Woldecken gelegt werden. Nach dem gemeinsamen Aufbau des Feuers wird dieses entzündet. Sind die Steine nach etwa 1,5 Stunden glühend heiß, entkleiden wir uns und kriechen in die Hütte. Der Eingang schließt sich und es wird vollständig dunkel. In der Mitte ist eine Grube, in die die glühenden Steine gelegt und mit Wasser aufgegossen werden. Es dampft.

Ruhige und kraftvolle Lieder werden gesungen, Geschichten erzählt, es wird gebetet, zugehört, nach innen gespürt. Jede Runde steht für ein anderes Thema und einen Abschnitt des Lebens. Zwischen den Runden wird die Tür geöffnet. Nach der vierten Runde verlassen alle mit einem Dank die Hütte. Danach wird gegessen, getrunken, gefeiert!!!

## Schwitzhütten-Special – Meine Geburt

Beim Schwitzhütten-Ritual begeben wir uns in den Bauch von Mutter Erde. Wir sind nackt im dunklen Raum, warm und feucht ist es - so wie in der Gebärmutter, wo unser Leben begonnen hat. Daher ist es naheliegend, dass wir uns in der Hütte unserer eigenen Geburt und unseren vorgeburtlichen Themen achtsam annähern können.

In einem geschützten Rahmen dürfen die eigenen Geburts-geschichten auftauchen, werden gehört und bezeugt. Der rituelle Raum der Schwitzhütte bietet die Möglichkeit offene Themen nach zu nähren und Verletzungen heilen zu lassen.

Die Voraussetzung zur Teilnahme ist ein vorbereitendes Gespräch mit Dr. Monika Steiner-März: 0664 - 27 87 277.